

ENERGETICS

SM 5060 COMPUTER



- GB
- D
- F
- E
- RUS
- SLO
- S
- FIN

**Table of contents - Inhaltsübersicht - Tables des matières - Tabla de contenidos -
Содержание - Kazalo vsebine - Innehållsförteckning - Sisältö**

1. English	P. 3
2. Deutsch	P. 6
3. Français	P. 9
4. Español	P.12
5. Русский язык	P.15
6. Slovensko	P.18
7. Svenska	P.21
8. Suomi	P.23

© The owner's manual is only for the customer reference. ENERGETICS can not guarantee for mistakes occurring due to translation or change in technical specification of the product.

© Die Gebrauchsanweisung dient nur zur Referenz für den Kunden. ENERGETICS übernimmt keine Haftung für Fehler die durch Übersetzung oder technische Änderungen des Produkts entstehen.

© Le manuel d'utilisation ne sert que d'information au consommateur. ENERGETICS ne peut être tenu responsable pour d'éventuelles erreurs de traduction, ou pour d'éventuels modifications techniques du produit.

© El manual del usuario es sólo para referencia del cliente. ENERGETICS no se hace responsable de los errores que se produzcan debido a la traducción o cambio de las especificaciones técnicas del producto.

© Инструкция служит только как информация для покупателя. ENERGETICS не несет ответственности за ошибочный перевод или за неточности, связанные с техническими изменениями продукта.

© Ta navodila so samo za kupca. ENERGETICS ne more garantirati za napake, ki se pojavijo zaradi prevajanja oziroma zaradi spremembe tehnične specifikacije proizvoda.

© Bruksanvisningen är enbart till för upplysning till kunden. ENERGETICS påtar sig inte något ansvar för fel som uppstår på grund av översättningsfel eller ev. tekniska ändringar på produkterna.

© Nämä käyttöohjeet ovat ainoastaan asiakasta varten. ENERGETICS ei takaa kielenkäännöksestä tai tuotteen teknisistä muunnoksista johtuvia virheitä.

Computer Instructions

GB



Power This model has been supplied with a power adapter. Connect this to the back of the computer and plug it into the mains socket.

Switch on After pressing a button or pedalling the computer automatically turns on. If any part of the display malfunctions: check all connections.

Memory Pre-set data can be stored as user profile (9 in total) in the memory of the computer.

1. Find your profile when starting to exercise by pushing the 'up' button (U1 to U9).
2. Press enter button to select profile.
3. Press up/down to set user data and enter to confirm sex, age, height and weight.
4. Press the start/ stop button to start - all data for time, distance, etc. will count upwards (pre-set values will count backwards). Press Start/ Stop again to change pre-sets.

Mode 4 training modes exist: Manual (incl pre-set of Watt), Program, User and Target Heart Rate.

1. Follow step 1 and 2 from the Memory function. Press enter button.
2. Find your program with up or down button (see top of display).
3. Select your program by pressing the enter button.

Manual mode The resistance can be changed by pressing the Up/ Down button. Press Start to start training directly or press enter to pre-sets target values (see Pre-sets).

Program mode The resistance is automatically changed during the training by the computer.

1. Find program profile by pressing the up or down button (see display).
2. Press the enter button to select the profile (12 program profiles available: P1 – P12).
3. Press the enter button to pre-set data (see Pre-sets) or start/ stop button to start.

User mode An own program profile can be created in the user mode.

1. Press the up/ down button to find the desired resistance level.
2. Press the enter button to select the resistance level for each time segment.
3. Repeat step 1 and 2 until each time segment has been set.
4. Press start/ stop once to start exercise directly or press start/ stop button twice to pause the program – pre-sets can now be set (see Pre-sets).

- Target H.R.** The computer will automatically change the resistance to reach your target heart rate (THR). The optimal rate is depending on your age and training target.
1. Find your target heart rate: 55%, 75% or 90% of your maximum heart rate (use Up/ Down button to select). You can also select your own target heart rate (display THR).
 2. Select your heart rate by pressing the enter button. If you have chosen for the THR option; define your target heart rate by pressing the up or down button. Select your target heart rate by pressing the enter button.
 3. Pre-set data (see Pre-sets) or press start/ stop button to start training.

If your heart rate remains above the selected heart rate (even on the lowest resistance level), the computer will beep turn automatically off after 30 seconds to prevent you from exercising at a too high heart rate.

Pre-sets There are 6 values that can be pre-set as training targets:

- A. Resistance
- B. Time
- C. Distance
- D. Energy Consumption (calories)
- E. Training Intensity (Watt) – *only in manual mode*
- F. Pulse (BPM) – set maximum pulse, *not in target heart rate mode*

1. Press enter. One of the 6 pre-set categories will now blink in the display.
2. Select target value by pressing the up or down button. Not every value needs to be pre-set as target. Skip a category by pressing the enter button directly after step 1.
3. Enter the target value by pressing the enter button.
4. Start your training by pressing Start/ Stop or select next target value (step 2).

The pre-set data will run backwards after starting training. Once a pre-set has been reached the computer will beep and end the training program.

Ergometer In the manual mode the Watt value can be pre-set. Watt is a measurement to indicate the intensity of training. Watt is most important for rehabilitation purposes. The intensity of training is the same during the whole training session, thus a training overload is prevented.

Please consult your physician to find your optimal Watt setting!

This function is only found on **Speed Independent Ergometers** like this home exerciser. The computer will automatically change the resistance level such that the Watt level remains the same. Pedalling faster lowers the resistance and pedalling slower increases the resistance. A target value for Watt can be set in the same way as the other pre-sets.

Pulse Attach the ear clip, hold both hand on pulse connections or use the ENERGETICS chest transmitter set (optional). Pulse is displayed in Beats Per Minute (BPM).

Resistance At any time the resistance can be changed by pushing the up or down button.

Pause The training can be paused by pushing the start/ stop button. P will appear in the display.

Fitness Note The fitness note is for personal orientation and compares the pulse rate before and after training. You will notice that your fitness will improve when exercising regularly.

1. Press the recovery-button directly after a training session.
2. Hold the hand on pulse connections or leave the chest transmitter attached.
3. Time will count down from 60 to 0 seconds.
4. Your personal fitness note appears (F1 – F6) on the display.

Level 1 = Excellent Fitness

Level 6 = Poor Fitness

Auto off The data will be shown for approximately 4 minutes after a training session. If you continue to train within these four minutes the data will start counting again, if not the computer will automatically turn off.

Reset To set all values back to zero; press the reset button for 3 seconds.

Please consult your physician to find your optimal heart rate and Watt setting

Computeranleitung

D



Strom Dieses Model ist mit dem sog. „Power Adapter“ ausgerüstet. Verbinden Sie dieses Netzteil mit der dafür vorgesehenen Buchse auf der Unterseite des Computers.

Einschalten Durch Drücken einer der Tasten oder dem Beginn des Tretens schaltet sich der Computer automatisch ein. Bei Problemen oder Fehlern überprüfen Sie bitte alle Verbindungen.

Speicher Es können die persönlichen Daten von 9 Benutzern (U1 bis U9) gespeichert werden. Sie können direkt mit Ihrem Profil und vorgegebene Werte starten.

1. Finden Sie Ihr Benutzerprofil beim Starten indem Sie Up drücken.
2. Drücken Sie Enter um das Profil zu selektieren.
3. Drücken Sie Start/Stop um das Training zu starten so laufen alle Daten wie Zeit, Distanz und Energieverbrauch aufwärts (ein bereits vorgegeben Wert zählt rückwärts). Drücken Sie Start/ Stop um die vorgegebenen Werte zu verändern (siehe Programm).

Programm Es sind 4 Programme vorhanden: Manuel (incl. der Vorgabe der Leistung von Watt), Programm, Persönlich und Zielherzfrequenz.

1. Machen Sie die Schritte 1 + 2 von Speicher.
2. Drücken Sie Up/ Down zur Vorgabe von Geschlecht, Alter, Größe und Gewicht. Drücken Sie Enter um die Vorgabe zu bestätigen.
3. Finden Sie Ihr Programm mit Up/Down (siehe oben auf dem Display).
4. Drücken Sie Enter um Ihr Programm zu selektieren.

Manuelles Programm (MANUAL)

Der Tretwiderstand kann mit Up/Down verändert werden. Drücken Sie Start/Stop um das Training zu starten oder Enter um die vorgegebenen Werte zu verändern (siehe Vorgabe).

Programmiertes Programm (PROGRAM)

Der Computer verändert den Tretwiderstand automatisch während dem Training.

1. Finden Sie das Profil indem Sie Up/Down Taste drücken (siehe Display).
2. Drücken Sie Enter um das Profil zu selektieren (12 Profile verfügbar: P1 – P12).
3. Drücken Sie die Enter Taste für Voreingabe von Daten (siehe Vorgabe) oder drücken Sie Start/Stop zum starten.

Persönliches Programm (USER)

Stellen Sie Ihr eigenes Programm-Profil zusammen in die USER Mode.

1. Drücken Sie Up/Down um den erwünschten Widerstand zu selektieren.
2. Drücken Sie Enter um die Widerstandsstufe für den Zeitabschnitt einzustellen.
3. Wiederholen Sie Schritt 1 und 2 für jedes Zeitsegment (16 insgesamt).
4. Drücken Sie Start einmal zum starten oder zweimal um Werte vorzugeben.

Zielherzfrequenz Programm (TARGET H.R.)

Der Computer wird den Widerstand automatisch verändern damit Sie Ihre Zielherzfrequenz erreichen oder behalten. Die optimale Frequenz hängt von Ihrem Alter und Trainingsziel ab.

1. Finden Sie Ihr optimalen Zielherzfrequenz: 55%, 75% oder 90% von Ihrer maximal Herzfrequenz. Sie können auch Ihr eigenes Zielherzfrequenz eingeben (Display zeigt THR an). Drücken Sie Up/ Down um Ihr Zielherzfrequenz zu wählen.
2. Drücken Sie Enter um den Zielherzfrequenz zu selektieren. Wann Sie THR gewählt haben, drücken Sie Up/ Down um Ihr Zielherzfrequenz einzugeben. Drücken Sie Enter um Ihr Frequenz zu selektieren.
3. Stellen Sie Ihre Werte ein (siehe Vorgabe) oder drücken Sie Start/ Stop zum starten.

Wenn Ihre Herzfrequenz über den Zielherzfrequenz bleibt (auch auf der niedrigsten Widerstandsstufe), wird der Computer ein akustisches Warnsignal geben und sich nach 30 Sekunden zum Schutz gegen Trainingsüberlastung automatisch abschalten.

Vorgabe

Es gibt 6 verschiedene Werte die man als Trainingsziel einstellen kann:

- A. Widerstand
- B. Zeit
- C. Distanz
- D. Energieverbrauch (Kalorien)
- E. Trainingsintensität (Watt) – *nur im Manuellen Modus*
- F. Puls-Obergrenze (Schläge/ Min) – *nicht im Herzfrequenz Programm*

1. Drücken Sie die Enter Taste. Eine von den 6 Werten wird im Display blinken.
2. Drücken Sie die Up/Down Taste um das Trainingsziel einzustellen. Sie brauchen nicht alle Werte einzustellen. Drücken Sie Enter um einen Wert zu überspringen.
3. Drücken Sie die Enter Taste um das Trainingsziel zu selektieren.
4. Starten Sie Ihre Training nach drücken der Start/ Stop Taste oder drücken Sie Up/ Down um das nächste Trainingsziel einzustellen (Schritt 2).

Alle vorgegebenen Werte laufen rückwärts. Sobald ein Wert Null erreicht hat, ertönt ein Warnsignal.

Ergometer

Im Manuellen Modus kann Watt eingegeben werden. Watt ist eine Messung von der Anstrengung des Trainings. Watt ist besonderes wichtig für Rehabilitierungs- Zwecke. Die Anstrengung während dem Training wird konstant behalten, so wird eine Trainingsüberlastung vermieden.

Bitte konsultieren Sie Ihren Arzt um Ihre optimale Wattleistung zu selektieren.

Diese Funktion findet man nur auf **Speed Independent Ergometers** wie diesem Gerät. Der Computer wird den Tretwiderstand automatisch verändern. Treten Sie schneller wird der Widerstand leichter und Treten Sie langsamer wird der Widerstand stärker. Watt kann man genau so vorgeben wie andere Werte.

Puls

Legen Sie beide Hände auf die Sensoren zur Ermittlung des Handpulses oder benutzen das ENERGETICS Herzfrequenz – Brustgurtset (optional). Der Puls wird in Schlägen pro Minute angezeigt. Überschreiten Sie die voreingestellte Pulsobergrenze werden Sie durch einen Signalton gewarnt.

Widerstand

Der Tretwiderstand kann mit Up/Down zu jeder Zeit verändert werden. Die Widerstandsstufe wird im Display angezeigt.

Pause

Das Training kann durch drücken der Start/Stop Taste unterbrochen werden. Im Display wird oben links STOP eingeblendet.

- Fitness Note.** Die Fitnessnote dient für Ihre persönliche Orientierung und vergleicht Ihren Puls vor und nach dem Training; bei regelmäßigem Training verbessert sich Ihre Fitnessnote.
1. Drücken Sie unmittelbar nach Beendigung des Trainings die Recovery Taste.
 2. Lassen Sie beide Hände an den Sensoren zur Ermittlung des Handpulses (oder lassen Sie den Sender Brustgurt am Körper).
 3. Die Zeit zählt nun von 60 auf 0 sec rückwärts.
 4. Am Ende erscheint Ihre persönliche Fitnessnote(1 – 6).

Note 1 = sehr gut

Note 6 = ungenügend

Auto off Die Daten werden nach Beendigung des Trainings für 4 Minuten auf dem Display erscheinen. Wenn Sie innerhalb dieser Zeit weiter trainieren, wird es erneut starten. Andernfalls wird sich der Computer automatisch abschalten.

Reset Drücken Sie die Reset Taste um den Computer neu zu starten.

Zur Berechnung der Puls Ober- und Untergrenze lesen Sie bitte die Trainingsanleitung oder konsultieren Sie Ihren Arzt.
--



Energie Ce modèle est équipé avec le „Power Adapter“. Connecter l'adaptateur avec le connecteur sous la partie arrière de l'ordinateur.

Mise en marche L'ordinateur se met en marche quand vous appuyez sur une touche ou quand vous commencez à pédaler. S'il y a des problèmes ou des erreurs, contrôlez à les connexions.

Mémoire Vous pouvez mémoriser les données de 9 utilisateurs (U1 – U9). Vous pouvez ensuite commencer tout de suite l'entraînement.

1. Trouvez votre profile quand vous commencez à vous entraîner en appuyant Up.
2. Appuyez la touche 'enter' pour sélectionner un profile.
3. Appuyer sur start pour commencer, toutes les données comme le temps, la distance et l'énergie utilisée se mettent à tourner. Si une valeur est programmée, la valeur est comptée à rebours. Appuyer sur start/ stop pour redéfinir les valeurs (voir Préprogrammage).

Programme Il existe 4 programmes: Manuel (travail en Watt inclus), Programme, Utilisateur et Objectif.

1. Faites les étapes 1 et 2 de "Mémoire".
2. Sélectionnez votre sex, âge, taille et poids en appuyant sur les touches Up/ Down. Confirmez en appuyant sur la touche Enter.
3. Trouvez votre programme en utilisant les touches plus / moins (voir le haut de l'écran)
4. Sélectionnez votre programme en appuyant sur la touche Enter.

Manuel (MANUAL)

Vous pouvez changer la résistance avec les touches Up/ Down L'entraînement peut être directement commencé (appuyez Start) ou utiliser le préprogrammage.

Programme (PROGRAM)

L'ordinateur change automatiquement la résistance durant l'entraînement.

1. Trouvez le profile programme en appuyant Up/ Down (voir l'écran).
2. Appuyez sur la touche Enter pour choisir le profile (12 profiles de programme disponible : P1 – P12).
3. Préprogrammez les données (voir Préprogrammage), si vous le souhaitez ou commencer directement en appuyant sur la touche Start / Stop.

Utilisateur (USER)

Vous pouvez créer votre propre profile dans le mode Utilisateur.

1. Appuyez sur Up/ Down pour définir le niveau de résistance voulu.
2. Appuyez sur la touche Enter pour sélectionner le niveau de résistance à chaque segment temporel.
3. Répétez les étapes 1 et 2 jusqu'à ce que chaque segment ait été programmé (16 en tout).
4. Appuyez une fois sur la touche Start / Stop pour directement commencer l'entraînement et deux fois pour préprogrammez les données (voir Préprogrammage).

Objectif Fréquence Cardiaque – FC (TARGET H.R.)

L'ordinateur va automatiquement changer la résistance afin d'atteindre votre fréquence cardiaque. La fréquence optimale dépend de votre âge.

1. Cherchez votre FC optimale: 55%, 75% ou 90% de votre FC maximale ou de votre OFC (objectif de la fréquence cardiaque). Appuyant sur la touche start/ stop.
2. Sélectionnez votre FC en appuyant sur la touche Entre. Si vous avez choisi l'option OFC; vous pouvez définir votre propre valeur optimale en appuyant sur les touches Plus / Moins et en confirmant la valeur en appuyant sur la touche Enter.
3. Introduire des données ou appuyer sur start/stop pour commencer l'entraînement.

Si votre FC reste au-dessus de la FC sélectionnée (même au niveau de résistance le plus bas), l'ordinateur va sonner et s'éteindre automatiquement après 30 secondes, pour que vous ne vous entraînez pas avec une FC trop élevée.

Préprogrammage Il y a 6 valeurs différentes à atteindre durant l'entraînement:

- A. Résistance
- B. Temps (en minutes)
- C. Distance (en 0.1 km)
- D. Energie utilisée (en 10 calories)
- E. Intensité (5 watt) – qu'en mode MANUAL
- F. Pouls: limite supérieure du pouls (en battements par minute)

1. Appuyez sur la touche Enter. Une de ces valeurs va clignoter sur l'écran.
2. Introduisez les données souhaitées en appuyant sur Up/ Down. Vous ne devez pas introduire toutes les données. Vous pouvez omettre une donnée (la distance par exemple) en appuyant sur la touche Enter apres 1.
3. Appuyez sur la touche Enter pour définir la valeur.
4. Appuyez sur la touche Start pour commencer l'entraînement ou introduisez les données souhaitées (voir phase 2).

Les données introduites s'écoulent à rebours, dès que vous commencez avec l'entraînement. Quand une valeur a atteint zéro, il y aura un signal sonore.

Ergomètre

En mode manuel, il est possible de pré programmer la valeur Watt. Le Watt est une unité de mesure utilisée pour indiquer l'intensité de l'entraînement. Ils sont très importants dans le but d'une rééducation. L'intensité d'entraînement reste la même, ça empêche une surcharge

Veillez consulter votre médecin, afin d'évaluer la valeur des watts optimale.

Cette fonction n'existe que sur les **Speed Independent Ergometer** comme ce vélo d'appartement. L'ordinateur va automatiquement adapter la résistance à votre pédalage, de telle sorte que la valeur des Watts reste la même. Si vous pédalez plus vite, la résistance va être diminuée et si vous pédalez lentement, la résistance va être augmentée. Cette valeur s'introduit comme les autres (voire avant).

Pouls

Posez les deux mains sur les capteurs qui donnent le pouls ou utilisez la ceinture ENERGETICS, qui donnent la fréquence cardiaque (à option). Le pouls est donné en battements par minutes. Si la limite maximale est dépassée, il y a un signal sonore.

Résistance

Vous pouvez changer à chaque moment la résistance avec les touches Up/ Down. Le niveau de résistance s'affiche sur l'écran.

Pause L'entraînement peut être interrompu en appuyant sur Start/ Stop. STOP apparaît au sommet de l'écran.

Note de Fitness La note de fitness est votre point d'orientation et elle compare votre pouls avant et après. Vous remarquerez que votre fitness s'améliorera par un entraînement régulier.

1. Appuyez à la fin de votre entraînement sur la touche Recovery.
2. Laissez vos mains sur les capteurs pour obtenir le pouls (ou gardez la ceinture).
3. Le temps s'écoule de 60 à 0 seconde.
4. A la fin, votre note (1-6) personnelle de fitness s'affiche.

Note 1 = très bien

Note 6 = insuffisant

Auto off A la fin d'un entraînement, l'ordinateur affiche les données obtenues durant 4 minutes. Si vous reprenez l'entraînement durant cet intervalle, les données vont être mises à jour. Si vous ne continuez pas, l'ordinateur va s'éteindre automatiquement.

Reset Pour remettre toutes les données à zéro, appuyez durant 3 secondes sur Reset.

Pour calculer les limites de votre pouls et Watt, lisez la notice d'entraînement ou consultez votre médecin.

Instrucciones del computador

E



- Baterías** Este modelo se ha provisto de un adaptador de la energía. Conecte el adaptador en la parte posterior del computador.
- Encendido** Después de presionar el botón del modo o de empezar a pedalear, la computadora se encenderá automáticamente. Si funciona incorrectamente: compruebe todas las conexiones.
- Memoria** Los datos preestablecidos se pueden almacenar como perfil de usuario (9 en total) en la memoria de la computadora.
1. Encuentra el fichero presionando el botón arriba o abajo (U1 – U9).
 2. Presione el botón enter y seleccione el fichero.
 3. Presione up/down para fijar datos del usuario y entrar para confirmar el sexo, la edad, la altura y el peso.
 4. Presione el botón Start/ Stop - todos los datos de tiempo, distancia y calorías contarán hacia arriba y los valores preestablecidos contarán al revés). Presione el botón Start/ Stop para pre-set data
- Modo** 4 formas de computador: Manual (M), Programa (P), Modo del usuario y Targeta H.R.
1. Presione el botón reset durante 4 segundos. Presione el botón Enter
 2. Encuentre su modo con el ascendente o abajo abotone.
 3. Presione enter para hacer la selección.
- Modo Manual** La resistencia puede ser cambiada presionando el botón Up/ Down. Presione Start para empezar a entrenar directamente o presione enter para acceder a los valores metas pre-seleccionados. (ver valores pre-seleccionados).
- Programa modo** La resistencia esta automáticamente cambiada durante el entrenamiento por el computador.
1. Encuentra el fichero presionando el botón up o down.
 2. Presione el botón enter y seleccione el fichero (12 programas: P1 – P12)
 3. Presione el botón enter para ver los valores preseleccionados (vea próximo) o empiece directamente.

Modo del usuario

El fichero del programa se puede crear con la utilización mode:

1. Seleccione la tarjeta de resistencia presionando el botón "up/down".
2. Presione el botón enter y seleccione el resistencia.
3. Repita el paso 1 y 2 hasta que cada vez que se ha fijado el segmento.
4. Presione la parada del principio una vez para comenzar ejercicio directamente o presionar el botón de paro del principio dos veces para detenerse brevemente las precolocaciones de del programa puede ahora ser fijado (ver pre-selección).

Targeta H.R.

La computadora cambiará automáticamente la resistencia para alcanzar su ritmo cardíaco de la blanco (THR). La tarifa óptima está dependiendo de su blanco de la edad y del entrenamiento.

1. Encuentre su ritmo cardíaco de la blanco: el 55%, el 75% o el 90% de su ritmo cardíaco máximo (uso para arriba abajo del botón de seleccionar). Usted puede también seleccionar su propio ritmo cardíaco de la blanco (exhibición THR).
2. Seleccione su ritmo cardíaco presionando el botón del insertar. Si usted ha elegido para la opción del THR; defina su ritmo cardíaco de la blanco presionando el ascendente o abajo abotone. Seleccione su ritmo cardíaco de la blanco presionando el botón del insertar.
3. Datos pre-establecidos (véase las precolocaciones) o botón de paro del principio de la prensa a comenzar a entrenar.

Pre-selección

Hay 6 valores para poder seleccionar la meta de entrenamiento.

- A. Resistencia
- B. Tiempo
- C. Distancia
- D. Consumo de energía (calorías)
- E. Intensidad del entrenamiento (Watt)
- F. Pulso (BPM) – selección máxima de pulso

1. Presione el botón enter. Uno de los valores parpadeará en el display.
2. Seleccione la tarjeta de valores presionando el botón "up/down". Ningún valor necesita ser preestablecido para quedar en blanco. Salte una categoría presionando el botón del enter directamente después del paso 1.
3. Introduce la tarjeta y presione el botón enter.
4. Presione el botón Start/ Stop.

Los datos preestablecidos funcionarán al revés después del entrenamiento que comienza. Una vez preestablecido la computadora señalará y terminará el programa de entrenamiento.

Ergómetro

En el modo manual el valor del vatio puede ser preestablecido. El vatio es una medida para indicar la intensidad del entrenamiento. El vatio es el más importante para los propósitos de la rehabilitación. La intensidad del entrenamiento es igual durante la sesión entera del entrenamiento, así una sobrecarga del entrenamiento se previene.

¡Consulte por favor a su médico para encontrar su óptima intensidad de entrenamiento!

Esta función se encuentra solamente en los ergómetros Independientes de la velocidad como este ejercicio casero. La computadora cambiará automáticamente el nivel de resistencia tales que el nivel del vatio sigue siendo igual. Pedalear más rápidamente baja la resistencia y pedalear de forma más lenta suba la resistencia. Un valor de blanco para el vatio se puede fijar de la misma manera que las otras pre-selecciones.

Pulso

Una el clip del oído, lleve a cabo la mano en conexiones del pulso o utilice el sistema del transmisor del pecho de la ENERGETICS (opcional). El pulso se exhibe en pulsaciones por el minuto (BPM).

Resistencia

La resistencia puede ser cambiada en cualquier momento empujando el ascendente o abajo abotonar. La resistencia se demuestra en la exhibición pequeña.

- Pausa** El entrenamiento puede ser brevemente detenido presionando el botón Start/ Stop. Una P aparecerá en la pantalla.
- Nota fitness** La nota de fitness es para una orientación y comparación personal de las pulsaciones después de cada entrenamiento. Usted notará que su aptitud mejorará al ejercitar regularmente.
1. Presione el botón de recuperación después de una sesión del entrenamiento.
 2. Lleve a cabo la mano en conexiones del pulso o deje el transmisor del pecho unido.
 3. El tiempo contará abajo a partir los segundos el 60 a 0.
 4. Su nota personal de la aptitud aparece (F1 -F6) en la pantalla. Presione el botón de recuperación directamente después de la sesión de entrenamiento.
- Nivel 1 = Fitness excelente Nivel 6 = Fitness bajo.**
- Auto-Apagado** Los datos aparecerán demostrados aproximadamente durante 4 minutos después de una sesión del entrenamiento. Si usted continúa entrenando en el plazo de estos cuatro minutos los datos comenzarán a contar otra vez, si no la computadora apagará automáticamente.
- Reset** Todos los valores volverán a cero presionando el botón reset durante 3 segundos.

Consulte con su entrenador físico para encontrar su pulso máximo y mínimo



Питание: Эта модель снабжена так называемым „адаптером энергии“ („Power Adapter“). Вставьте этот кабель в гнездо в нижней части компьютера.

Включение: Компьютер включается либо нажатием одной из кнопок, либо после первого поворота педалей. Если возникли проблемы, проверьте все соединения проводов.

Настройка индивид. профиля: Компьютер может запомнить в качестве индивидуальных профилей данные 9-ти пользователей (U1 bis U9). Вы можете удобно тренироваться, запоминая Ваши данные под Вашим личным профилем.

1. После включения компьютера с помощью кнопки „Up“ выберите Ваш профиль.
2. Нажатием на кнопку „Enter“ желаемый профиль активируется.
3. После того как Вы нажмете на кнопку „Start/Stop“ для начала тренировки, счет всех параметров – времени, расстояния и расхода калорий – будет происходить по возрастающей (при заданном параметре счет происходит по убывающей, от заданной величины до нуля). Чтобы изменить заданные параметры, нажмите на кнопку „Start/Stop“ (см. раздел „Тренировочные программы“)

Тренировочные программы: На выбор имеются 4 типа тренировочных программ: „Произвольные“ (включая настройку интенсивности / Ватт), „Автопрограммы“, „Персональные“ и „Постоянный пульс“.

1. Выполните шаги 1 + 2 раздела „Настройка профиля“.
2. Нажмите на кнопку „Up/Down“, чтобы ввести данные пола, возраста, роста и веса. Нажмите на кнопку „Enter“, чтобы запомнить данные.
3. С помощью кнопки „Up/Down“ найдите желаемую программу (см. рис.).
4. Нажмите на „Enter“, чтобы включить выбранную программу.

„Произвольная программа“ (MANUAL)

Сопротивление изменяется кнопкой „Up/Down“. Нажмите на кнопку „Start/Stop“, чтобы начать тренировку или кнопку „Enter“, чтобы изменить заданные параметры (см. раздел „Настройка параметров“).

„Автопрограмма“ (PROGRAM)

Во время тренировки компьютер автоматически изменяет уровень сопротивления.

1. С помощью кнопки „Up/Down“ найдите тип „Автопрограммы“ (см. рис.).
2. Нажмите на кнопку „Enter“, чтобы выбрать программу (12 программ: P1 – P12).
3. Нажмите на кнопку „Enter“ для предварительного задания параметров (см. раздел „Настройка параметров“) или нажмите на „Start/Stop“, чтобы начать тренировку.

„Персональная программа“ (USER)

Задайте вручную параметры Вашей индивидуальной тренировочной программы.

1. Нажмите на кнопку „Up/Down“ чтобы выбрать желаемое сопротивление.
2. Нажмите на кнопку „Enter“ чтобы задать отрезок времени для выбранного сопротивления.
3. Повторите шаг 1 и 2 для каждого отрезка времени (всего 16).
4. Нажмите один раз на кнопку „Start/Stop“, чтобы начать тренировку, или дважды, чтобы задать параметры (см. раздел „Настройка параметров“).

„Постоянный пульс“ (TARGET H.R.)

При этой программе компьютер автоматически изменяет сопротивление, чтобы поддерживать пульс на заданном уровне. Выбор оптимального пульса зависит от Вашего возраста и желаемой цели тренировок.

1. Вы можете задать оптимальное значение пульса как процент (55%, 75% или 90%) от Вашего максимально допустимого значения пульса. Вы также можете задать желаемое значение пульса (когда на дисплее покажется „THR“). Альтернативы сменятся при помощи кнопки „Up/ Down“.
2. При показе желаемой альтернативы нажмите на кнопку „Enter“ – выбранная альтернатива активируется. В случае, если Вы выбрали опцию THR, задайте значение пульса с помощью кнопок „Up/ Down“. Чтобы запомнить заданное значение, нажмите „Enter“.
3. Выставьте все желаемые параметры тренировки (см. раздел „Настройка параметров“) или для непосредственного начала занятий нажмите „Start/ Stop“.

Если даже при самом низком уровне сопротивления Ваш пульс будет превышать заданную величину, компьютер подает звуковой сигнал и спустя 30 сек. в целях предупреждения перенагрузок автоматически отключится.

Настройка параметров:

Для тренировок Вы можете выставить 6 различных параметров:

- Сопротивление,
- Время,
- Расстояние
- Расход энергии (калорий),
- Сопротивление (Ватт) – только при „Произвольной программе“
- Максимальный пульс (ударов в мин.) – только не для программы „Постоянный пульс“.

1. Нажмите на кнопку „Enter“. Один из 6-ти параметров начнет мигать на дисплее. Необязательно задавать все параметры. Чтобы пропустить один из параметров, просто нажмите еще раз на кнопку „Enter“.
2. Нажмите на кнопку „Up/Down“, чтобы задать величину параметра.
3. Нажмите на кнопку „Enter“, чтобы запомнить заданный параметр.
4. Чтобы начать тренировку, нажмите на кнопку „Start/Stop“. Для настройки следующего параметра нажмите на кнопку „Up/ Down“ (возврат к шагу 2).

Все заданные параметры считаются по убывающей, от заданной величины до нуля. Как только для одного из параметров достигается значение ноль раздается звуковой сигнал.

Эргометр:

При произвольной программе можно выставить показатель Ватт. В Ватт измеряется интенсивность тренировок. Программа „Ватт“ рекомендуется прежде всего при реабилитационных мероприятиях для восстановления спортивной формы. Интенсивность тренировки поддерживается в течении всего времени на одном уровне, что исключает возможность перенагрузки.

Для расчета оптимального показателя Ватт проконсультируйтесь с врачом!

Эта функция имеется лишь у таких эргометров, как этот домашний велотренажер, у которых имеется обратная связь. Компьютер автоматически изменяет нагрузку так, что интенсивность тренировки на протяжении всего времени остается неизменной. Если Вы вращаете педали быстрее, сопротивление понизится, если медленнее – повысится. Граница допустимого значения Ватт задается также, как и другие параметры.

Пульс: Для измерения пульса возьмитесь обеими руками за сенсоры или используйте пояс для измерения частоты пульса ENERGETICS (опционально). Пульс измеряется в ударах в минуту. Если Ваш пульс в данный момент времени превышает заданное максимальное значение, компьютер подаст звуковой сигнал.

Сопротивление: Сопротивление меняется в любое время с помощью кнопки „Up/Down“. На экране показывается уровень сопротивления.

Пауза: Тренировка прерывается нажатием на кнопку „Start/Stop“. В верхнем левом углу дисплея покажется слово STOP.

Оценка спортивной формы: Оценка спортивной формы служит для Вашей информации и сравнивает Ваш пульс до и после тренировки. При регулярных тренировках оценка Вашей спортивной формы улучшится.

1. Сразу после окончания тренировки нажмите на кнопку „Recovery“.
2. Возьмитесь обеими руками за сенсоры (или не снимайте пока пояс).
3. Время считает секунды от 60-ти до нуля по убывающей.
4. После этого на дисплее будет показана оценка Вашей спортивной формы (1-6).

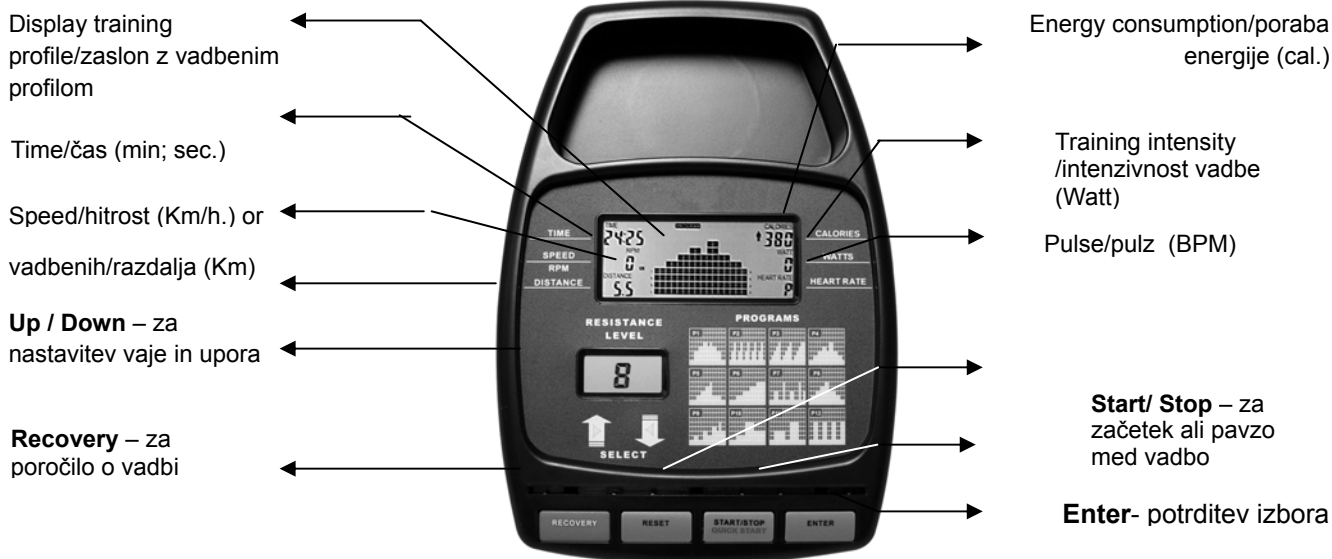
1 = отлично

6 = неудовлетворительно

Автомат. выключение компьютера: По завершению тренировки в течении приблизительно 4-х минут на дисплее будут показаны Ваши результаты. Если в это время Вы решите продолжить тренировку, то эти данные будут считаться дальше. Если тренировка не будет продолжена, то по истечении 4-х минут компьютер автоматически выключается.

Сброс: Чтобы заново стартовать компьютер, нажмите на кнопку „Reset“.

Для расчета минимального и максимального значений пульса читайте инструкцию тренировок или проконсультируйтесь с врачом.



ENERGIJA (Power)

Ta model je bil oskrbljen z energijskim adapterjem. Povežite adapter z računalnikom tako, da adapter priključite v glavno luknjo na zadnji strani računalnika.

VKLJUČITEV (Switch on)

Po tem, ko ste pritisnili gumb za vključitev, se računalnik avtomatično oz. samostojno vklopi. V primeru, da kateri koli del računalnika ne deluje pravilno, preglejte vse povezave.

SPOMIN (Memory)

Predhodno izbrani podatki se shranijo kot uporabnikov profil (vseh skupaj je lahko 9) v spominu računalnika.

1. Najdite svoj profil preden začnete z vadbo tako, da pritisnete gumb za gor ("up" button) (U1 to U9).
2. Pritisnite tipko za potrditev (enter), da boste lahko izbrali profil.
3. Pritisnite gor/dol (up/down) gumb, da boste lahko vstavili in vpisali spol, starost, višino in težo.
4. Pritisnite tipko začetek/zaključek (start/stop) – vsi podatki o času, razdalji, itd. se bodo od zdaj naprej upoštevali (predhodno nastavljene vrednosti se bodo upoštevale za nazaj).

Nastavitev- MODE

Obstajajo štiri različni načini izbora vadbe:

ROČNI NAČIN (vsebuje predhodno nastavitve intenzivnosti vadbe), PROGRAMSKI NAČIN, NAČIN UPORABNIŠKIH PROGRAMOV in NAČIN ZA DOLOČITEV CILJNE HITROSTI SRČNEGA UTRIPA.

1. Sledite koraku 1 in 2 iz spominske funkcije (o spominu). Pritisnite potrditveno tipko (enter).
2. Najdite svoj program, tako da se premikate gor ali dol (glejte zgornji del ekrana).
3. Izberite svoj program s pomočjo tipke za potrditev (enter).

ROČNI NAČIN NASTAVITVE (manual mode)

Nivo upora lahko spremenite tako, da pritisnete tipko za gor/dol. Če želite takoj pričeti z vadbo, pritisnite tipko START (tipka za začetek), če pa hočete predhodno nastavitve vrednosti, pa pritisnite tipko ENTER

PROGRAMSKI NAČIN NASTAVITVE (program mode)

Nivoje upora računalnik sam spreminja med vadbo samo.

1. Najdite programski profil tako, da pritisnete tipko za gor/dol (glejte ekran).
2. Z pritiskom tipke ENTER izberite profil (na voljo je 12 različnih programov: P1-P12).
3. Pritisnite tipko ENTER, da predhodno nastavite podatke (preglejte predhodne nastavitve) ali pa pritisnite tipko začetek/konec (start/stop) za pričetek z vadbo.

NAČIN NASTAVITVE UPORABNIŠKIH PROGRAMOV (User mode)

Ustvarite lahko svoj programski profil v okviru načina uporabniških programov.

1. Pritisnite tipko gor/dol (up/down), s pomočjo katere boste našli zelen nivo upora.
2. S pomočjo tipke ENTER lahko izberete in določite nivo upora za posamezne časovne dele oz. segmente.
3. Ponavljajte koraka 1 in 2 tako dolgo, dokler ne bodo nastavljeni vsi časovni deli oz. segmenti.
4. Enkrat pritisnite tipko začetek/konec (start/stop) za takojšnji pričetek z vadbo, ali pa pritisnite isto tipko dvakrat, kar bo zaustavilo program (pavza ali premor), predhodne nastavitve se zdaj lahko nastavijo (poglejte predhodne nastavitve).

NAČIN ZA DOLOČITEV CILJNE HITROSTI SRČNEGA UTRIPA (Target H.R.)

Računalnik bo samostojno spremenil nivo upora tako, da bo dosegel ciljno hitrost vašega srčnega utripa (THR – Target Heart Rate).

Optimalni srčni utrip je odvisen od vaše starosti in vašega cilja vadbe.

1. Najdite svojo ciljno hitrost srčnega utripa: 55%, 75% ali 90% glede na vašo maksimalno hitrost srčnega utripa (za izbor uporabite tipko gor/dol (up/down)). Lahko pa izberete tudi vaš osebni cilj hitrosti srčnega utripa (zaslon THR).
2. Izberite svoj srčni utrip z pritiskom tipke ENTER. Če ste za svojo ciljno hitrost srčnega utripa (THR) izbrali opcijo, morate nato narediti naslednje: definirajte oz. navedite svojo ciljno hitrost srčnega utripa s pomočjo pritiska tipke gor ali dol (up/down). Izbor določite tako, da pritisnete tipko ENTER.
3. Predhodno nastavite podatke (preglejte predhodne nastavitve) ali pa pritisnite tipko začetek/konec (start/stop), da boste lahko pričeli z vadbo.

V primeru, da je vaš srčni utrip nad izbranim srčnim utripom (tudi na najnižjem nivoju upora), bo računalnik zapiskal in se po 30 sekundah samostojno izklopil oz. izključil, da bo preprečil vašo vadbo, ker imate prehitro srčni utrip.

PREDHODNE NASTAVITVE (Pre-sets)

Obstaja 6 vrednosti, ki jih lahko predhodno nastavite kot cilj vadbe:

- A. Nivo upora
- B. Čas
- C. Razdalja
- D. Energijska poraba (kalorije)
- E. Intenzivnost vadbe (vat) – samo pri ročnem načinu izbire
- F. Pulz (BMP) – nastavev maksimalnega pulza, ne pa nastavev ciljne hitrosti ciljnega pulza

1. Pritisnite ENTER (tipka za potrditev). Ena izmed 6 predhodno nastavljenih kategorij bo utripala na zaslonu.
2. Izberite ciljno vrednost s pomočjo pritiska tipke gor ali dol (up ali down). Vsaka vrednost ne rabi biti predhodno nastavljena kot ciljna tarča. Kategorijo lahko preskočite tako, da takoj po 1. koraku pritisnete tipko enter (tipka za pritrditev).
3. Vstavite ciljno vrednost. To naredite tako, da pritisnite tipko ENTER (tipka za pritrditev).
4. Začnite z vadbo tako, da pritisnite tipko začni/končaj (start/stop) ali pa izberite naslednjo ciljno vrednost (korak 2).

Predhodno nastavljeni podatki bodo tekli nazaj po začetku vadbe. Ko je predhodno nastavljeno bilo doseženo, bo računalnik zapiskal, in končal z vadbenim programom.

ERGOMETER

V ročnem načinu nastavitve, lahko predhodno nastavimo intenzivnost vadbe (vrednost vata). Vat je vrednost, ki nam pove intenzivnost vadbe in je najpomembnejši pri rehabilitacijskem namenu. Intenzivnost vadbe je enaka skozi celotno vadbeno vajo, pretirana intenzivnost pa je preprečena.

Prosimo, da se posvetujete s svojim zdravnikom, glede nastavitve vaše optimalne intenzivne stopnje vadbe.

Ta funkcija je samo na Ergometrih, ki so neodvisni od hitrosti, kot je ta. Računalnik bo samostojno spremenil nivo upora, ko intenzivnost vadbe ostane enaka. Hitrejša vadba znižuje nivo upora, počasnejša vadba pa povečuje nivo upora. Ciljna vrednost intenzivnosti vadbe se nastavi na enak način kot vse ostale predhodne nastavitve.

PULZ (Pulse)

Pripnite ušesno sponko, držite obe roki na pulznem povezovalniku ali pa uporabite ergometrov prsni prevajalni komplet. Pulz je zapisan v utripih na minuto (Beats Per Minute- BPM).

NIVO UPORA (RESISANCE)

Nivo upora lahko kadarkoli spremenite s pomočjo tipke gor ali dol (up ali down).

PAVZA (Pause)

Vadba je lahko zaustavljena z tipko začetek/konec (start/stop). Na zaslonu se bo prikazala črka "P".

VADBENA OPOMBA (Fitness note)

Vadbena opozorilo (fitness note) je namenjeno osebni orientaciji in primerja hitrost srčnega utripa pred in po vadbi. Videli boste, da se bo vaša telesna kondicija izboljšala, če boste redno vadili.

1. Takoj po končani vadbi pritisnite tipko RECOVERY (tipka, s katero dobimo poročilo o vadbi).
2. Držite roko na pulznem povezovalniku, ali pa si pustite pritrjeni prsni prevajalnik.
3. Čas bo šel od 60 – 0 sekund.
4. Opomba vaše telesne kondicije se bo pojavila (F1 – F6) na zaslonu.

Nivo 1 – odlična telesna kondicija

Nivo 6 – slaba telesna kondicija

AUTO OFF

Podatki bodo na zaslonu vidni še štiri minute po končani vadbeni vaji. V primeru, da boste v roku teh štirih minut ponovno pričeli z vadbo, bo računalnik ponovno začel šteti vaše podatke. Če pa z vadbo v roku teh štirih minut ne boste začel, potem se bo računalnik avtomatično oz- samostojno sam izklopil.

RESET

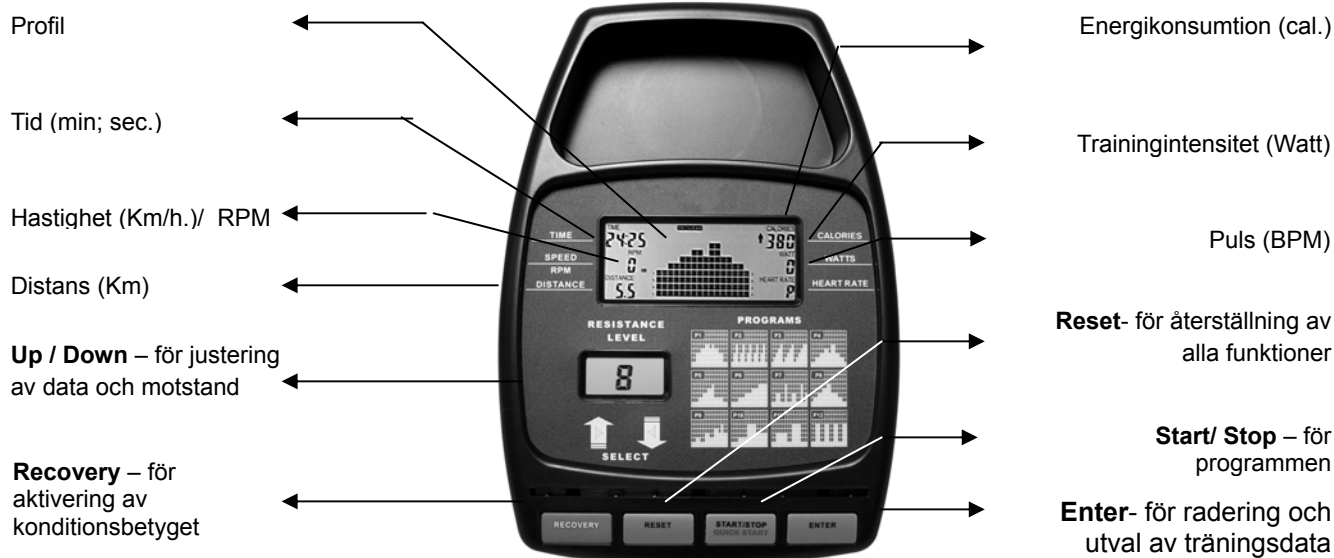
(tipka za ponovno nastavitev, s katero izbrišete vadbene podatke)

Če hočete vse vadbene podatke izbrisati in začeti znova oz. jih hočete dati nazaj na nič (0), potem pritisnite gumb RESET, katerega zadržite za tri sekunde.

<p>Prosim, da se posvetujete s svojim zdravnikom, glede nastavitve vašega optimalna srčnega impulza in stopnje vadbene intenzivnosti.</p>
--

Datorinstruktioner

S



Power Denna modell är utrustad med den s.k. „power adaptorn“: Anslut vid behov dennadel med Hemtränaren under den bakre delen av datorn.

Switch on Genom att antingen trycka på någon av knapparna eller genom att börja trampa sätts datorn automatiskt igång. Vid problem eller fel kontrollera förbindningen.

Memory Det går att spara individuella data av 9 olika användare (U1 till U9). Ni kan starta direkt med Er profil och förangivna datan.

1. Hitta Ert program vis starten genom att trycka på up-knappen.
2. Tryck på Enter för att välja program.
3. Tryck på start/stop för att påbörja träningen alla data för tid, distans och energiförbruk i samband med trampning direkt uppåt (förinställd data kommer att löpa baklänges). Tryck på Start/ Stop för att ändra de förinställda datan (se Förinställning)

Program Det finns 4 program: Manuell (förinställning av watt), Program, Personligt, Målhjärtfrekvens.

1. Utför steg 1 + 2 med minnet (se Memory).
2. Tryck på up/down för att ange Er sex, ålder, storlek och vikt. Tryck Enter för att välja.
3. Hitta Ert program med hjälp av up/down (se uppe på displayen).
4. Tryck på Enter för att välja Ert program.

Manuellt program (MANUAL)

Motståndet kan när som helst ändras med hjälp av up/down knappen. Tryck på start/stop för att påbörja träningen eller på Enter för att ändra de förinställda datan (se Förinställning).

Programerat program (PROGRAM)

Datorn ändrar motståndet automatiskt under träningen.

1. Hitta profilen genom att trycka up/down knappen (se displayen).
2. Tryck Enter för att välja profil (12 profiler står till utval: P1 – P12).
3. Tryck Enter för att förinställa data (se Förinställning) eller tryck på start/stop för att påbörja träningen.

Personligt program (USER)

Gör Er egen program-profil i USER Mode.

1. Tryck på up/down för att välja önsakt motstånd.
2. Tryck på Enter för att ställa in motståndsnivån för varje tidsenhet.
3. Upprepa steg 1 och 2 för varje tidsegment (16 allt som allt).
4. Tryck på start/stop en gång för att starta genast eller tryck på start/stop två gånger för att ange data (se Förinställning).

Målhjärtfrekvens program (TARGET H.R.)

Datorn ändrar automatiskt på motståndet för att Ni ska nå eller bibehålla er målhjärtfrekvens. Den optimala målfrekvensen är beroende av Er ålder och Ert träningsmål.

1. Hitta Er optimala målhjärtfrekvens: 55%, 75% eller 90% av Er maximala hjärtfrekvens. Ni kan även själv ange Er målhjärtfrekvens (display visar THR).
2. Tryck Enter för att välja målhjärtfrekvens. När Ni valt THR trycker Ni på up/ down för att ange Er målhjärtfrekvens. Tryck på Enter för att välja Er frekvens.
3. Förinställning av data eller tryck på start/stop för att påbörja träningen.

Om Er hjärtfrekvens överskrider målhjärtfrekvensen (även vid den lägsta motståndsnivån), kommer datorn att pipa 6 ggr och sedan automatiskt stängas av efter 30 sekunder i förebyggande syfte mot träningsöverbelastning.

Förinställning Det finns 6 olika värden som kan ställas in som träningsmål:

- A. Motstånd
- B. Tid
- C. Distans
- D. Energiförbrukning (kalorier)
- E. Träningsbelastning (Watt) – *endast i manuellt modus*
- F. Maximal puls - *inte i målhjärtfrekvens program*

1. Tryck på Enter. En av dessa värden blinkar nu i displayen.
2. Ange önskad data genom att trycka på up/ down knappen. Ni måste inte ange all data. En dataförinställning kan utelämnas, genom att utan vidare angivelser trycka ner enterknappen.
3. Tryck på Enter-knappen för att välja data och att komma till nästa värde.
4. Tryck på Start/ Stop för att börja träningen eller ange näste värde (steg 2). Alla förangivna datan löper baklänges. När ett värde nått noll piper en varnningssignal.

Ergometer I den manuella inställningen kan wattvärdet vara förinställt. Watt är en måtenhet som används som indikation på hur hög träningsintensiteten är. Watt är speciellt viktig i rehabiliteringssyften. Träningsintensiteten hålls under träningen konstant och på så sätt undviks en träningsöverbelastning.

Var vänlig och kontakta Er läkare för att fastställa Ert optimala wattvärde.

Denna funktion finns endast hos **Speed Independent Ergometers** som på detta redskap. Datorn ändrar motståndet automatiskt. Trampar Ni snabbare ökas motståndet och trampar Ni långsammare sjunker motståndet. Watt kan ställas in precis som de andra förinställningarna.

Puls Lägg båda händerna på sensorena för att fastställa handpuls eller använd ENERGETICS hjärtfrekvens-brösthållare (tillval). Pulsens visas i slag per minut. Om Ni överskrider den förinställda Pulsgränsen varnas Ni av en signal.

Motstånd Motståndet (visas i den displayen) kan när som helst ändras med hjälp av up/down knappen.

Pause Tryck på Start/ Stop för att sluta träningen. STOP visas i displayen.

Konditionsbetyg Konditionsbetyget är Ert personliga orienteringsvärde och jämför belastningspuls och vilopuls. Vid regelbunden träning kommer Ni att märka att konditionsbetyget förbättras.

1. Tryck omedelbart efter att ha avslutat träningen på recovery-knappen
2. Sätt båda händerna på sensorerna för att fastställa handpuls (eller låt sändaren på bröstbältet vara kvar).
3. Tiden beräknas baklänges från 60 till 0 sekunder.
4. Till slut visas Ert personliga konditionsbetyg (nivå 1 = Utmärkt, nivå 6 = Otillräckligt)

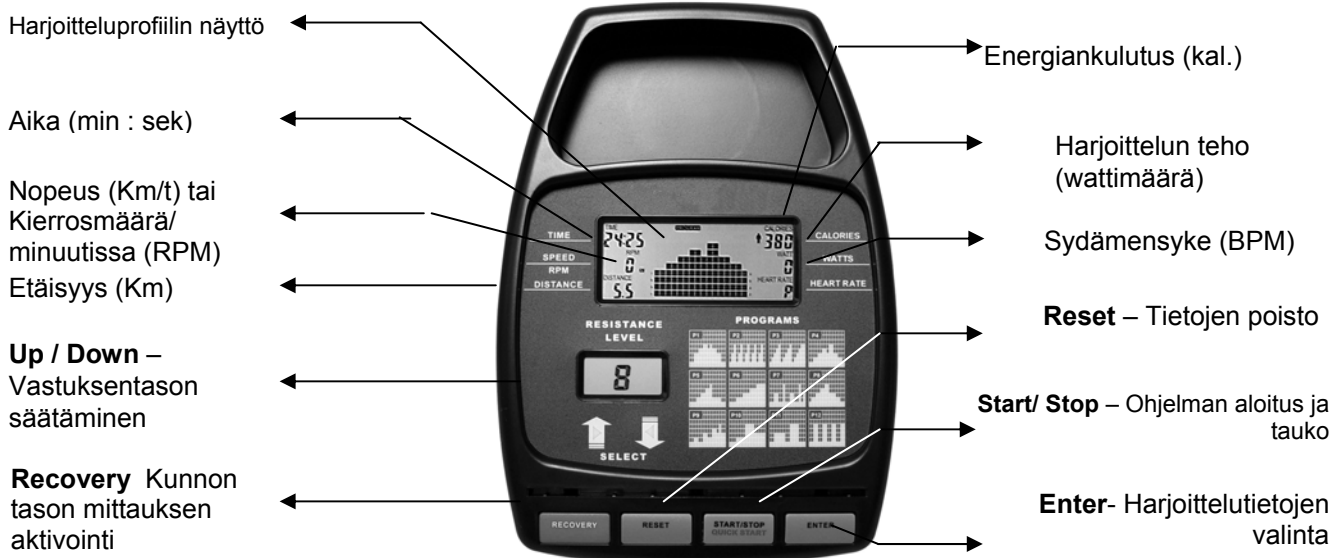
Auto off Efter att ha avslutat träningsenheten visar datorn de presterade resultaten under 4 minuter. Återupptar Ni träningen inom denna tid fortsätter datorn att mäta prestationen.

Reset Håll mode-knappen intryckt under 3 sekunder för att få alla värdena tillbaka till noll.

Var god och läs träningsinstruktionerna eller konsultera Er läkare för att hitta Er max. och min. pulsgräns

Digitaalimittarin (pienoistietokone) käyttöohjeet

FIN



Virta Tämä malli on varustettu ns. „Power Adapterilla” (muuntaja). Liitä tämä verkko-osa mittarin alapuolella olevaan, siihen tarkoitettuun aukkoon.

Käynnistys: Laite käynnistyy painamalla yhtä näppäimistä tai polkemisen alettua, jolloin mittari käynnistyy automaattisesti. Tarkista kaikki liitännät onglemien ja virheiden ilmetessä.

Tallennus Voit tallentaa 9 eri käyttäjän henkilökohtaiset tiedot/arvot (U1 – U9). Voit alloittaa suoraan käyttäen ohakohtaista profiiliasi tai syötettyjä tietoja/arvoja.

1. Löydät itsellesi sopivan profiili painamalla UP-näppäintä.
2. Paina ENTER-näppäintä profiilin valikoimiseksi.
3. Paina Start/Stop-näppäintä aloittaaksesi harjoittelun. Kaikki tiedot/arvot kuten aika, etäisyys, kulunut kalorimäärä lasketaan nolasta eteenpäin (ennalta syötetyt tiedot/arvot taaksepäin, nolaa asti). Paina Start/Stop-näppäintä muokataksesi tietoja (katso ohjelmointi).

Ohjelma Voit valita 4 eri ohjelmasta: Manuel (sisältää wattimäärän), valmiiksi asennettu ohjelma, omakohtainen ohjelma ja tavoiteltava sydämensykkeen lyöntitiheys.

1. Vaiheet 1 ja 2 tallennuksen mukaan (kasto ylempänä olevaa tekstiä).
2. Paina Up/down-näppäintä syöttääksesi sukupuolta, ikää, painoa ja pituutta koskevat tiedot/arvot. Varmista tiedot painamalla ENTER-näppäintä.
3. Löydät itsellesi sopivan ohjelman painamalla Up/Down-näppäintä (kasto kuvaa).
4. Paina ENTER-näppäintä omakohtaisen ohjelman valikoimiseen.

MANUAL-ohjelma

Voit säätää polkemisen vastusta painamalla Up/Down-näppäintä. Paina Start/Stop-näppäintä harjoittelun aloittamiseksi tai muokkaa syöttämäsi tiedot/arvot painamalla ENTER-näppäintä (katso ohjelmointi).

Valmiiksi asennettu ohjelma (PROGRAM)

Polkemisvastus muuttuu automaattisesti harjoittelun aikana.

1. Löydät sopivan profiilin painamalla Up/Down-näppäintä (kasto näyttöpäätettä).
2. Valikoi profiili (käytettävissä 12 eri profiilia: P1 – P12) painamalla ENTER-näppäintä.
3. Paina ENTER-näppäintä syöttääksesi tiedot/arvot (katso ohjelmointi) tai aloita painamalla Start/Stop-näppäintä.

Omaohtainen ohjelma (USER)

Laadi omaohtainen ohjelmasi (USER-mode).

1. Valikoi haluamasi vastus painamalla Up/Down-näppäintä.
2. Paina ENTER-näppäintä säätääksesi haluamasi vastus valittua ajanjaksoa varten.
3. Toista vaiheet 1 ja 2 jokaisen ajanjakson (yht. 16) kohdalla.
4. Käynnistä laite painamalla yhden kerran Start-näppäintä tai kaksi kertaa tietojen/arvojen syöttöä varten.

Tavoiteltava sydämensyketiheys (TARGET H.R.)

Vastus muuttuu automaattisesti saavuttaaksesi tai pitääksesi tavoiteltavan sykkeentiheyden. Ihanteellinen syketiheys on riippuvainen iästä ja harjoituksen tavoitteesta.

1. Löydä itsellesi ihantellisin syketiheys: 55%, 75% tai 90% maksimaalisesta sydämensyketiheydestä. Voit myös syöttää arvon (näyttöpäätteellä näkyy THR). Voit valita omaohtaisen sydämensyketiheyden painamalla Up/Down-näppäintä.
2. Valikoi tavoiteltu sydämensyketiheys painamalla ENTER-näppäintä. Jos olet valinnut THR-ohjelman, paina Up/Down-näppäintä syöttääksesi arvon tavoittelemastasi sydämensyketiheydestä.
3. Laadi henkilökohtaiset tiedosi/arvosi (katso ohjelmointi) tai aloita painamalla Start/Stop-näppäintä.

Jos sydämensyke pysyy korkeammalla kuin tavoiteltu sydämensyketiheys (myös alimmalla vastuksen tasolla) kuulet varoitusäänimerkin. Laite pysähtyy automaattisesti 30 sekunnin kuluttua liikarasituksen vältämiseksi.

Ohjelmointi

Voit syöttää 6 tietoa/arvoa, harjoittelusi tavoitteesta riippuen:

- A. Vastus
- B. Aika
- C. Etäisyys
- D. Energiankulutus (kalorit)
- E. Harjoittelun teho (watti) – *vain Manuel-moduksessa*
- F. Sydämensykkeen yläraja (syke/min) – *ei sydämensyke-ohjelmassa*

1. Paina ENTER-näppäintä. Yksi näistä kuudesta tiedoista/arvoista ilmestyy näyttöön.
2. Paina Up/Down-näppäintä ohjelmoidaksesi harjoittelusi tavoitteen. Paina ENTER-näppäintä jos haluat siirtyä seuraavan tiedon/arvon ohjelmointiin.
3. Paina ENTER-näppäintä harjoittelun tavoitteen valikoimiseksi.
4. Paina Start/Stop-näppäintä. Voit aloittaa harjoittelun tai ohjelmoi seuraava harjoittelutavoite (vaihe 2) painamalla Up/Down-näppäintä.

Syöttämäsi tiedot/arvot lastketaan taaksepäin. Heti kun syötetty tieto/arvo on saavutettu, kuulet äänimerkin.

Ergometri

Jos käytät Manuel-Modusta voit syöttää wattimäärän, joka mittaa harjoittelun tehon. Wattimäärä on erikoisen tärkeätä kuntoutustarkoituksiin. Harjoittelu pysyy näin olle tasaisena yllirasituksen estämiseksi.

Ole hyvä, ota yhteys lääkäriisi ihanteellisen wattimäärä määrittelemiseksi.

Tämän toiminnan löydät vain **Speed Independent Ergometri-laitteissa**, kuten tässä. Polkemisvastus muuttuu automaattisesti; polkiessasi nopeammin pienenee vastus; polkiessasi hitaammin lisääntyy vastus. Voit syöttää wattimäärän samoin kuin muutkin arvot.

Sydämensyke

Laita molemmat kädet kämmenanturoihin tai käytä ENERGETICS rintavyötä (vallinnainen) sydämensykkeen mittamiseksi. Sydämensyke näkyy lyöntikertana minuutissa (BPM=Beats Per Minute). Kun sykken ohjelmoitu yläraja on saavutettu kuulet varoitusmerkkiään.

Vastus

Voit säätää vastusta koska tahansa painamalla Up/down-näppäintä. Vastusentaso ilmestyy näyttöön.

Tauko

Voit keskeyttää harjoittelun painamalla START/STOP-näppäintä. STOP ilmestyy näyttöön vasemmalla ylhäällä.

Kunnon taso: Kunnontason arviointi on tarkoitettu omakohtaiseen perehtymiseen. se vertaa sydämensykeä ennen harjoittelua ja sen jälkeen. Säännöllinen harjoittelu nostaa kuntosi tasoa.

1. Paina "Recovery"-näppäintä heti kun olet lopettanut harjoittelun.
2. Pidä molemmat kädet kämmensykeantureilla (tai jätä rintavyö paikalleen sykkeen mittaamisen ajaksi).
3. Aika mitataan 60 sekunnista taaksepäin nolnaan.
4. Näet henkilökohtaisen kuntotasosi (F1-F6) näyttöpäätteessä.

Aste 1 = erittäin hyvä kunto

Aste 6 = heikko kunto

Auto off: Tiedot/arvot ovat näkyvissä näyttöpäätteessä 4 minuutin ajan harjoittelukerran jälkeen. Jos jatkat harjoittelua tänä aikana, tiedot mitataan eteenpäin, muussa tapauksessa mittari sammuu itsestään.

Reset: Paina "Start/Stop"-näppäintä 3 sekunnin ajan käynnistääksesi digitaalimittarin uudelleen.

Lue harjoitteluohjeet tai ota yhteys lääkäriin sykkeen ylä- ja alarajan määrittämiseksi.



**P.O. Box 1251
CH-3072 Ostermundigen / Bern
Switzerland**

© Copyright ENERGETICS 2004